SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 30 | Poniedziałek, 3 sierpnia 1931. | Rok V.

Uczmy się pływać.

Jak uczyć i uczyć się pływania.

„Ani czytać — ani pływać". Temi słowy Grecy starożytni określali analfabetę. Być może, że i my kiedyś nazwiemy analfabetą tego, kto nie zna sztuki pływania. — Dorobek nasz na polu sportu pływackiego narazie jest marny, pomijając oczywiście kilku „asów" sportu pływackiego. Jakie są przyczyny tego? Różne! Mówi się dużo o stylach pływackich, możemy poszczycić się nawet dobrą lekturą z dziedziny pływania w języku polskim, ale to wszystko za mało! Nam potrzeba więcej popularnej i praktycznej wiedzy w jaki sposób można nauczyć się, czy też nauczyć kogoś pływać w jak najkrótszym czasie. Słowem chodzi nam o racjonalną i skuteczną metodę pływania. Zaznaczam przytem, że chodzi mi w danym wypadku o nauczanie zbiorowe, jak w szkołach, w obozach, kolonjach i t. p. — Mówi się też dużo o tzw. „naturalnej" metodzie pływania, którą tu i ówdzie zaszczepia się na gruncie polskim.

Jak wygląda metoda, nadająca się do nauczania pływania w zespołach?

Miałem sposobność przyglądać się lekcjom prowadzonym „metodą naturalną" i wypróbować ją z uczestnikami kolonji uczniowskiej nad morzem.

Systematyczny podział pracy przy metodzie naturalnej jest następujący:

1) Wyuczenie położenia na wodzie. 2) Wyuczenie wzgl. wyrobienie koordynacji nerwowo-mięśniowej przy pracy nóg. 3) Wyuczenie prawidłowego oddechu (wdech i wydech) łącznie z pracą nóg. 4) Wyuczenie pracy rąk. 5) Skoordynowanie pracy nóg i rąk, łącznie z oddechem. 6) Wyrobienie rytmu przy pracy rąk i nóg, łącznie z oddechem.

Pierwszą lekcję zacznie instruktor od oswojenia uczniów z wodą. Każe im wykonywać podskoki obunóż w wodzie, maszerować wtył i wprzód, kopać piłkę w wodzie, oraz zastosuje szereg gier i zabaw, jak: kogucik, trzeciak, ciuciubabka, czarny lud, wąż, walka centaurów, koszenie trawy, kret i inne gry znane z podręcznika W. Sikorskiego pt. „Gry i zabawy". Chcąc uczniów przyzwyczaić do wody należy przeprowadzić z nimi szereg specjalnych ćwiczeń, jak: 1) rozkrok, opad i dmuchanie do wody, 2) nabieranie wody w dłonie i wydmuchiwanie, 3) zanurzanie głowy w wodzie i wydech, 4) wolne ruchy ramion jak do „żabki", 5) ciągnięcie jeden drugiego po wodzie, trzymając za ramiona, 6) podskoki jednonóż, druga wprzód i wtył, 7) podskoki z obrotami, 8) chwyt oburącz i przeciąganie się, 9) bieg w miejscu 10) siad płaski i ruchy ramion jak do żabki (wykonywać nad wodą), 11) Siad płaski i ruchy ramion jak do żabki (wykonywać w wodzie), 12) Pryskanie się wodą, 13) Nagarnianie wody jeden na drugiego, 14) walka o chwyt w pasie i obalanie przeciwnika, 15) „wywracanie koziołków" w wodzie — wprzód i wtył. 16) stanie na rękach z pomocą współćwiczącego, 17) stanie na rękach bez pomocy współćwiczącego, 18) Leżenie na wodzie i naśladowanie ruchów węża wprzód i wtył nawznak i to samo bokiem, 19) walka o przytrzymanie przeciwnika pod wodą, 20) dwójkami chwyt za ręce i wykonanie ruchów nóg jak do żabki (skurcz w kolanach, rozkrok i wyprost) i jak do „krawla" (wahadłowy ruch, nogi prosto), 21) to samo, leżąc w wodzie nawznak, 22) przysiady w wodzie z wyskokiem w górę, 23) chwyt za kij i przeciąganie się, 24) dwójkami chwyt za ręce i szybkie krycie się pod wodą naprzemian (wykonać głęboki przysiad), 25) nurkowanie wprzód i wtył, 26) głębokie zanurzanie się w wodzie, 27) leżąc, podparcie jednorącz, drugą wykonywać ruch „żabki" w wodzie, by móc krążyć w wodzie, pływając przy tem, 28) dwójkami chwyt za ręce, siad, wsparcie stopami odbicie się stopami i płynąć nawznak, 29) odepchnąć się od ściany (deski, belki) rękami, nogi wyprostowane, ręce nisko pod wodą, głowa zanurzona, 30) postawa siedząca, praca ramion jak do żabki i szybowanie wtył, 31) „bałwan" rękami leżąc na plecach i na piersiach, 32) stojąc w rzędach (zachować odstępy), skoki rozkroczne jeden ponad drugiego, 33) dwójkami z chwytem za barki i ruchy nóg jak przy żabce, 34) znana gra „berek" z nurkowaniem jako obrona —

Po oswojeniu uczniów z wodą przystąpi instruktor już do systematycznej lekcji pływania, przygotowującej do żabki i kraula. Każe uczniom maszerować w wodzie ze stopniowem zanurzaniem ciała. Następnie przerobi kilka gier z lekcji poprzedniej i ćwiczenia następujące: 1) obmyć twarz i całe ciało i zanurzać w wodzie twarz i głowę, 2) ramiona splecione wtyle i zanurzanie tułowia wprzód, 3) podpór, leżąc przodem i trzymać głowę pod wodą, licząc do 10-ciu, 4) w podporze przodem zanurzyć głowę i wstrzymać oddech, następnie zamykać i otwierać oczy w wodzie, 5) podpór, nogi wyciągnięte, zanurzanie głowy i ruchy ramienia, tj. chwyt karku, biodra itp. naprzemian, tj. raz jedną, a następnie drugą ręką, 6) podpór, na raz zanurzyć się, na dwa wytrzymać, na trzy skurcz ramion, na cztery powrót do podporu, 7) klęk, stopy oprzeć o ścianę lub belkę i powolne zupełnie bezwładne kładzenie się na wodę z wyciągniętemi ramionami wprzód (woda sama wyrzuca), 8) klęk lub siad podparty, zanurzyć głowę bardzo wolno, przyczem ramiona wyciągnąć wprzód. Na zakończenie lekcji dać kilka ruchów w formie zabawowej wzgl. gry i zabawy, znane nam już z poprzedniej lekcji.

Rzecz całkiem zrozumiała, że instruktor nie może przemęczać uczniów i musi dostosować swoje rozkazy do wieku ćwiczących, a przedewszystkiem musi wybrać odpowiednie miejsce do nauki. Jak widzimy z jednej i drugiej lekcji — potrzebna jest większa i mniejsza głębokość, do tych gier i zabaw, oraz do ćwiczeń, mających na celu przygotować ruchy właściwe. Po trzech lekcjach należy zastosować następujące ćwiczenia: 1) Podpór przodem i nożycowe ruchy nóg z rozluźnieniem mięśni, 2) podpór przodem i unoszenie nóg razem z rozluźnieniem mięśni (nogi opadają bezwładnie), 3) podpór i ruchy wahadłowe nóg naprzemian (raz lewą, drugi raz prawą), 4) klęk siadny (siad na piętach), wolne odepchnięcie się od ściany (belki) i praca nóg (naprzemian — ruchy craula), 5) to samo pojedyńczo — instruktor sprawdza i poprawia, 6) praca nóg z obrotami ramion wzdłuż tułowia (ćwiczenie to stosować tylko dla wprawnych), 7) dwójkami chwyt za ręce, nogi wsparte na ziemi (bez pracy nóg), głowę zanurzyć między ramiona, następnie dodawać stopniowo pracę nóg, 8) to samo, po pewnym czasie odepchnięcie się i praca nóg głębiej i płycej (płynięcie), 9) to samo w dwójkach, chwyt za ręce i praca nóg z prowadzeniem przez współćwiczącego, 10) odbicie się od ściany i praca nóg, kto najdalej i najdłużej przy jednym oddechu.

(Dok. nastąpi). **J. Flisak.**

Młodzież błękitna nad morzem.

Z obozu instruktorsk. hallerczyków w Hallerowie.

W miejscu, gdzie linja kolejowa Gdynia — Puck — Hel skręca na półwysep Helski, tuż na jego progu; skąd roztacza się piękny widok na pełne morze i zatokę, dorocznym zwyczajem rozłożył się obóz W. F. młodzieży z Drużyn Błękitnych Zw. Hallerczyków.

Nazwa tej pięknej miejscowości nadmorskiej oraz to, że rok rocznie spędza tu lato „błękitny generał" z góry mówi nam, że hallerczycy muszą tam być.

Na mieniących się wszystkiemi barwami falach cudnie odbijają się ich mundury błękitne, ich junackie ogorzałe postacie, na ciemny orzech spieczone, tchnące zdrowiem i tężyzną.

Tegoroczny kurs od 15. 7. do 15. 8. br. różni się od poprzednich tem, że celem jego jest szkolenie instruktorów. Bierze więc w nim udział młodzież starsza, która po powrocie do swoich miejscowości ma stanowić kadrę kierowników Drużyn Błękitnych. Życie obozowe, dzięki pięknej pogodzie, jaką mamy niemal od przyjazdu, sprzyja zamierzonemu celowi.

Gimnastyka, ćwiczenia lekkoatletyczne, gry i zabawy na świeżem powietrzu wpływają nie tylko na wilczy apetyt, a więc i na rozrost ciała i zdrowie. Przyczyniają się do tego w niemałym stopniu kąpiele morskie i słoneczne. Od czasu do czasu ktoś się wprawdzie przypiecze, ale to nic — po posmarowaniu się wazeliną od czyszczenia broni i dłuższym wypoczynku — przypalony wygrzewa się dalej. A już na tle zaspakajania apetytu dochodzi do istnych wojen. Tęga gosposia, pani na kuchni i śpiżarni — wielkie toczy boje z żarłokami, którzy po trzy razy przychodzą po dokładkę. Czasem takiego spotka dokładka warząchwią, ale się tem nie przejmuje. Nic więc dziwnego, że gosposia po komendancie cieszy się największym autorytetem w obozie. Wszyscy się jej boją i o łaski zabiegają jak mogą.

Na straży regulaminu stoi groźny Jowisz, postrach wszelkich leniuchów i symulantów, komendant obozu i jego twórca, niezmordowany por. J. R. Dworzański. Niechby tam coś nie było na czas, niechby na apel poranny o godz. 6,30 ktoś się nie stawił! Lepiej nie mówić! A że tam pod tą marsową postacią bije gorące serce, pełne ukochania młodzieży, to druga strona medalu, którą uczestnicy kursu mają sposobność oglądać. — Ale wiadomo — „porządek musi być". —

Uczestnik Obozu.

Zawody lekkoatletyczne „Sokoła"

Dzielnicy Pomorskiej odbędą się dnia 15 sierpnia br. w Toruniu na boisku miejskiem przy sz. Chełmińskiej.

Program zawodów:

1) Druhowie klasa A:

Biegi: 100 m., 110 przez płotki, 200 m., 400 m., 800 m., 1500 m. i 3000 m. oraz 4×100 m. o nagrodę przechodnią i 800×400×200×100 m.

Skoki: wdal, wzwyż i o tyczce.

Rzuty: dyskiem, kulą, oszczepem i granatem oraz młodem.

Pięciobój lekkoatletyczny: skok wdal, rzut oszczepem, bieg 200 m., rzut dyskiem i bieg na 1.500 m.

2) Druhowie klasa B: Te same konkurencje jednostkowe. Do biegów rozstawnych zgłosi każdy okręg po jednej drużynie.

Do koszykówki dla druhów zgłosi każdy okręg po jednej drużynie.

3) Druhny, klasa A:

Biegi: 60 m., 100 m., 65 m. przez płotki oraz 4×75 o nagrodę przechodnią.

Skoki: wdal i wzwyż.

Rzuty: dyskiem i oszczepem oraz kulą.

4) Druhny klasa B: Te same konkurencje jednostkowe jak klasa A.

Do siatkówki dla druhen zgłosi każdy okręg po jednej drużynie. Obowiązują przepisy P. Z. L. A.

W klasach B. mają prawo startowania zawodniczki i zawodnicy, którzy dotychczas w zawodach dzielnicowych w danej konkurencji nie zdobyli jednego z trzech pierwszych miejsc.

Zawody przeprowadza Naczelnictwo IV Okręgu; naczelnik zawodów dh. Paweł Bączyński; kierownik techniczny i sędzia główny: dh. Franciszek Gołębiewski; gospodarz zawodów: naczelnik Okręgu IV dh. J. Rogoziński.

Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do 8 sierpnia br. nadesłać należy do Przewodnictwa Dzielnicy w Grudziądzu, przy ul. Mickiewicza 22. Późniejsze zgłoszenia nie będą uwzględnione.

Spodziewać się należy, że wszystkie Gniazda na terenie Dzielnicy Pom. wezmą gremjalny udział w zawodach.

Z Torunia.

Sensacyjna porażka ligowej drużyny „Warty".

Piłka nożna Gryf — Warta 4:3 (3:2).

„Warta" była zawsze atrakcją piłkarską Torunia i każde jej zawody cieszyły się największą frekwencją publiczności. Zainteresowanie byłoby jeszcze większe, gdyby nie przeszkodził ulewny deszcz, który przed samemi zawodami odstraszył część mniej sportowej publiczności. Pomimo to zainteresowanie było duże i od niepamiętnych czasów zebrała się na stadjonie wojskowym rekordowa ilość osób. Bo też było na co popatrzeć. Warta — ligowa drużyna, stojącą wyżej technicznie od drużyny Gryfu nie tylko, że nie zwyciężyła dwucyfrowo, jak niektórzy entuzjaści Gryfu przepowiadali, ale opuściła mury grodu Kopernika, uwożąc ze sobą do Poznania porażkę. Drużyna miejscowa słabsza technicznie i fizycznie, wykazała że przy silnej woli i ambicji gdy się chce, można zwyciężyć i przeciwnika silniejszego.

Dobre pociągnięcie zrobił zarząd Gryfu, że zapoczątkował swój tydzień 10-lecia istnienia klubu, zawodami w piłkę nożną z drużyną poznańską. W czasie przerwy prezes Klubu major Daniec w krótkiej przemowie podniósł zasługi Warty dla sportu piłki nożnej. W odpowiedzi przedstawiciel Warty — p. Szyc życzył mistrzowskiej drużynie Pomorza, wejścia do Ligi, żeby i ziemie zachodnie miały jeszcze jednego przedstawiciela w najlepszych zespołach Polski, poczem nastąpiła wymiana proporczyków.

Przed sędzią Drabkowskim stanęły drużyny w składach Warta: Fontowicz, Nowicki — Smiglak, Szerfke G., Wojciechowski — Sroka (rez.), Radojewski — Knioła — Szerfke F. — Banaszkiewicz — Andrzejewski; Gryf: Świątecki, Wierzchowski — Zülke, Rutkowski — Kusz — Jeziorski, Telliczek — Cieszyński — Klemens — Gumowski — Ziółkowski.

Po paru pierwszych pociągnięciach piłka przechodzi na stronę Gryfu i róg dla Warty niewykorzystany. Miejscowi, którzy z wyjątkiem dwóch weteranów Gumowskiego i Cieszyńskiego, grali po raz pierwszy z drużyną ligową, uczuli narazie lęk, przed wicemistrzem Polski, co się uwidoczniło bramkami, strzelonemi w odstępach paruminutowych przez skrzydła Warty Andrzejewskiego i Radojewskiego. Gra toczy się z przewagą gości, lecz już w 13 minucie otrzymuje piłkę skrzydłowy Ziółkowski, podaje Gumowskiemu, który umieszcza ją w siatce, zdobywając tymczasowo honorową bramkę. Miejscowi po pierwszym punkcie powoli otrząsają się z tremy widząc, że i drużyna ligowa nie bywa tak straszną i gra stopniowo wyrównuje się. Gra przenosi się częściej na połowę boiska gości i w 40 m. Gumowski daje daleki strzał na bramkę, piłka przechodzi nad bramkarzem, robiącym robinsonadę i grzęźnie w siatce. Wyrównanie. — Goście zaczynają się denerwować i następuje karny. Strzela Cieszyński w 42 m. i miejscowi prowadzą do przerwy 3:2.

Po przerwie znów widoczna przewaga Warty, lecz już po 10 minutach następuje załamanie i miejscowi potrochu przychodzą do głosu, co się uwidacznia w zdobyciu czwartej bramki przez Teliczka. Uwidacznia się stała przewaga Gryfu, gracze którego, przy otwartej grze prą całemi siłami do podwyższenia wyniku, lecz im się to nie udaje, następują rogi i w 25 m. Radojewski daje lekki strzał na bramkę i piłka łatwa do obrony grzęźnie w siatce przechodząc nad bramkarzem. Następują jeszcze rogi dla obydwóch drużyn, parę wolnych i sędzia przy stanie 4:3 dla Gryfu kończy grę.

Drużyna gości przyjechała w składzie ligowym z jednym rezerwowym. Po zmianie w pomocy zamiast Szerfkiego grał Przykucki. Bramkarz gości, jak na reprezentanta Polski, nie wykazał nadzwyczajnej klasy. Obrona była najlepszą częścią drużyny. Pomoc zamało wspomagała atak, dając jedynie dalekie strzały, lecz co prawda zawsze celowe i piłkę otrzymywał właściwy gracz. Atak dobrze zgrany i wyrobiony technicznie, lecz w środkowem trio brak było strzelców. Strzały na bramkę oddawali przeważnie skrzydłowi.

Miejscowi ustępujący technicznie gościom, grali b. dobrze i nadzwyczaj ofiarnie. Najsłabszy był bramkarz, który ma na sumieniu dwie bramki. Specjalnie wyróżnić ani zganić nikogo nie można. Należy życzyć mistrzowi Pomorza, żeby grał stale z taką ambicją a przy należytych treningach i poprawie technicznej, śmiało można zapewnić mu miejsce w Lidze. Czy też drużyna Gryfu będzie chciała dalej zwyciężać, pokaże nam następna niedziela w rozgrywkach z „Gedanją" z Gdańska.

W przedmeczu Gryf rezerwa — zwyciężył TKS. rezerwę w stosunku 4:2.

Wyścigi motocyklistów tak zwane „dirt-track" odbyły się na boisku miejskiem z udziałem jeźdźców z Bydgoszczy, Grudziądza, Poznania i miejscowych. Imprezy takie urządzane na torach żużlowych, są bardzo niebezpieczne i wymagają nadzwyczajnej uwagi ze strony motocyklistów, tembardziej, że tory są wąskie i mijanie się jest utrudnione ze względu na wyrzucanie tyłów maszyn. Wyścigi odbywały się na przestrzeni 4 klm., czyli 10 okrążeń toru.

W skład komisji sędziowskiej wchodzili pp. nadk. Kaczorowski, Borowski, radca Katafias, Kośmierski i Vogel i po jednym delegacie z każdego Klubu. Organizacja zawodów jeszcze stale szwankuje.

Wyścig sportowy dla maszyn kategorji do 250 cm. Start lotny. 1) Eryk Pokolm K. M. Bydgoszcz na maszynie Rudge w czasie 5 m. 16 s.

Kategorja do 500 m³ na maszynach sportowych. 1) Hozakowski Al. na Arielu 4 m. 40; 2) Lewandowski K. na New Hudsonie 4,42, obydwaj z Toruńsk. K. M.

Kategorja do 350 turystyczne: 1) Zimmerman Helmut K. M. B. na Supreme 4,43.

Kategorja do 500 m³ sportowe: 1) Zimmerman H. KMB. na Supreme 350 cm³ 4,37,5; 2) Beitsch KMB. na Supreme 500